



In Würde alt werden- Was heißt das und wie gelingt das?

Vortrag von Heidi Krause-Frische

In Würde alt werden - Was heißt das und wie gelingt das?

Vortrag auf dem Tag für Seniorinnen und Senioren des CVJM-Westbundes
am 10. Oktober 2020 in Wuppertal

„Es hat eine Weile gedauert, aber nun freue ich mich darüber, älter zu werden. Denn wenn ich mich nicht freue, werde ich auch älter!“ Der Humorist Karl Valentin hatte diese nüchterne Einsicht: Sollte ich das Älterwerden nicht wahrhaben wollen, werde ich trotzdem älter!

Das Gute daran ist schon mal: Wir altern alle! Mit jeder Minute! Vom Augenblick unserer Geburt an. Wie gut auch dies: das Älterwerden geht von ganz allein. Da brauchen, müssen und können wir gar nichts dazu tun! Es tut sich in und mit uns was. Immer! Eine Altersforscherin begann ihre Vorträge mit folgender Begrüßung: *„Liebe Jugend von gestern, liebe Senioren und Seniorinnen von morgen!“*

- Wir reden also nicht über einen fixen Zustand, sondern über einen Prozess, der sich abspielt, ob man will oder nicht! Altern ist darum kein Schockzustand, der zu einem festgelegten Zeitpunkt eintritt, sondern ein lebenslanger Prozess! Der gestaltet sich für jeden Menschen sicher anders. Wie heißt es so richtig: „Die Frage ist nicht, wie alt wir werden, sondern wie wir alt werden!“ D.h.: gegen unser kalendarisches Alter können wir uns nicht wehren, aber dass man/frau sich geistig frisch hält, körperlich einigermaßen gesund bleibt, und vor allem emotional in guten Beziehungen bleibt, dass alles muss ja nicht altern.

- Wir wollen uns heute einander ermutigen und helfen, den Spiegel blank zu putzen! Wir wollen klar sehen, welches Bild vom Alter uns da anschaut, prägt und leitet! Ob es uns zuversichtlich entgegenlacht, oder uns zusammenschrumpfen lässt.

- Zusammenschrumpfen? In einem Artikel schnappte ich den Begriff „Verzwergung“ auf. Dort hieß es: Unsere Gesellschaft, - und wir als Älterwerdende - müssen uns davor hüten, uns selbst zu verzwergen! D.h. selbst kleiner zu machen, zu verkrümeln, zu verstecken! Das klingt nach der Aufforderung zum aktiven Einsatz für die Wertschätzung und Würde des Menschen! Unser Thema hat mir den Blick auf mein eigenes Altersempfinden geschärft. Hier kurz einige Entdeckungen:

- Am Anfang der Coronakrise ermahnte mich eine Freundin energisch: „Sei ja vorsichtig, Du gehörst schließlich zur Risikogruppe!“ Ich hätte mich über ihre Fürsorge freuen können. Aber dachte prompt: „Und Du liebe Freundin, bist auch nur 5 Jahre jünger!“

- Morgens auf der Bettkante nach einem langen Tag anstrengender Gartenarbeit. Sonst sage ich: „Ich habe Muskelkater!“ Jetzt - als müsste ich es mir selbst einschärfen: „Das ist Verschleiß! Ganz normal, kein Wunder nach 73 Jahren!“

- Im Wartezimmer beim Zahnarzt. Ein deutlich älterer Herr erhebt sich, und sagt freundlich: „Wollen Sie meinen Stuhl haben, der freie Sessel dort ist doch sehr niedrig!“ Ich hätte diesem „Herrn der alten Schule“ dankbar sein können, sagte aber: „*Danke, noch komme ich ganz gut hoch!*“

- Ich suche - wie oft schon - mein Auto auf dem Parkplatz von Edeka. Auf dem Fahrrad kommt ein mir bekannter Mitte-80-Jähriger schwungvoll um die Ecke. Ich richte mich auf, schleppe betont zielstrebig und leichten Schrittes meine schwere Tasche, als wüsste ich genau, wohin ich wollte. Wäre mir einfach peinlich, wenn dieser vitale Senior mitkriegt, dass mein Kurzzeitgedächtnis schwächelt.

Kurzzeitgedächtnis: Im Auto mache ich, was ich häufig praktiziere: Ich schau mir die Szene von oben an. Von oben besehen kriegt alles eine gewisse Komik. Ich lachte und dachte: Lachen ist wirklich ein Geschenk des Himmels und hilft, sich wieder neu aufzurichten! Schließlich ist nach vielen Lebensjahren die eigene Festplatte so voll, dass nur noch Platz für wirklich Wesentliches ist. Und besser, als sich selbst zu bedauern ist, sich selbst zu belächeln. Ich glaube - Gott lächelt mit!

In Würde alt werden, was heißt das, wie geht das? Freimütig gestehe ich: Ich habe in meiner jetzigen Lebensphase keine ausgereiften Antworten. Eher befinde ich mich auf einer **Entdeckungsreise**, auf die ich Sie gerne mitnehmen möchte! Zuerst liegt sicher die Frage nahe:

1. Was ist Würde?

Wir führen dieses alte, und sehr gewichtige Wort nicht gerade alltäglich im Mund. Eher kommt ein Satz so daher: „Ich führe ein Leben mit sehr viel Würde, wäre und hätte!“ Aber um dieses kleingeschriebene „ich Würde, wäre, hätte gern!“ ... geht's ja nicht. Also was verstehen wir unter Würde?

Welche Menschen mögen uns nun vor Augen stehen? Sie müssen wohl eine ganz eigene Art haben, Würde auszustrahlen: Etwa wie **Königin Elisabeth**, mit ihrer langen Lebensleistung im Amt! Eine disziplinierte Wächterin über Etikette, Recht und Ordnung! Eine Frau mit erstaunlicher Aura, einem immer noch aufrechten Gang. Und dem Mut zur Farbe im hohen Alter! Pink! Royal blau! Einfach königlich!

Oder sehen wir eher eine **Mutter Theresa** vor uns? Wie sie sich zu den Schwachen und Sterbenden herabbeugte, mit ihrem Gesicht von Falten durchfurcht und von Liebe geprägt. Ich schaue so gerne in alte Gesichter, in die das Leben seine Spuren gegraben hat. Sie sind nicht nur eine wahre Augenweide; Sie sind vielmehr eine spannende Erzählung ohne Worte. Eine Erzählung von Freude und Leid, von Schatten und Licht, Verlusten und Gewinnen. Kurz: vom Reichtum eines gelebten Lebens! Wie sagte Jesus: „**Wer an mich glaubt, von dem werden Ströme lebendigen Wassers fließen!**“ Von wegen, alt und vertrocknet!

Vielleicht steht uns auch **eine Lehrkraft oder eine prägende Persönlichkeit aus der Jugendarbeit** vor Augen. Ein Mensch, der uns durch seine Lebensart ins Leben hineingeholfen hat durch Ermutigung, Ermahnung und Trost! Ein großes Vorbild! Das hat den Wunsch geweckt: So möchte ich auch einmal leben und glauben können!

Vielleicht haben wir auch das Glück, nein, den Segen erlebt, und hatten **Eltern - oder Großeltern**, die uns - in aller Liebe und mit viel Mut zur Reibung - Lebenswerte vorgelebt und mitgegeben haben?

Vielleicht sehen wir aber auch einen **schwerkranken Menschen** vor uns, vom dem - trotz seiner großen Schwäche und Schmerzen auf geheimnisvolle Weise Würdevolles ausgeht? Was uns staunend fragen lässt: Wie geht denn so was? Wo hat er/sie das her? Würde!? Was ist das?

- „**Die Würde des Menschen ist unantastbar!**“ Dieser Satz fällt uns bestimmt ein! Er steht in unserem Grundgesetz an erster Stelle! Und wenn bei Amtseinführungen in unserer Regierung (immer noch) einige die Hand heben und sagen: „Ich schwöre bei Gott ...“ dann stelle ich mir vor, dass von unseren Verfassungsvätern stillschweigend mitgedacht wurde: „**unantastbar, weil sie ihm von Gott gegeben ist!**“

- Darum geht der Satz weiter: „**Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt!**“ Menschenwürde, ist ein kostbares Geschenk, das gepflegt und geschützt werden will!

- Nun könnte ich, unzählige Beispiele anführen, die uns brutal vorhalten: Die Würde des Menschen ist **antastbar!** In Kriegs- und Krisengebieten wird sie mit Füßen getreten. Überall auf der Welt werden Kinder, Schwache, Alte, Arme ihrer Würde beraubt. Und ausgerechnet die, die ein Amt haben, das Würde geradezu erfordert, spotten aller Beschreibung! (ich nenne jetzt keine Namen!) Nein, ein Amt allein bringt keine Würde hervor! Auch sogenannte „Würdenträger“ können sich entwürdigend verhalten. Genug geklagt! Wir fragen ja: „In Würde alt werden - Was heißt das und wie gelingt das?“ Sicher nicht indem wir uns bequem im weichem Polster zurücklehnen in der Erwartung, dass uns Würde einfach in den Schoß fällt. Schlimmer noch: Dass wir sie mit erhobenem Zeigefinger einfordern, weil wir schließlich ein Recht auf Würde haben. Darum

2. Würde kommt aus Gottes Werkstatt!

Dafür mache ich jetzt das, was alte Menschen so gut können und lieben: Sie erzählen Geschichten. „Weißt Du noch, damals ...“ „die erste Liebe ... usw.“ Sie rufen sich Bilder in Erinnerung. Immer wieder die gleichen Geschichten. Belebend und erfrischend sind die Erzählungen, die sie heute noch aufatmen und lachen lassen. Sie bringen Farbe, Weite und Licht in den scheinbar kleiner und grauer werdenden Alltag. Ein schöner Satz heißt: „**Gott schenkt Erinnerungen als Rosen für den Winter!**“ Ich erinnere nun die ur-alte, so lebensschaffende Geschichte:

- Wir sehen Gott bei der Arbeit. Er geht seinem Herzenswunsch nach und schafft sich ein Gegenüber! Er nimmt Erde und macht was draus. Ganz unbefangen (nicht wissenschaftlich!) wird erzählt, dass der Mensch Teil der Erde ist. Mit Worten aus der Töpferstube wird uns gezeigt, wie Gott den Menschen knetet und glattstreicht, vielleicht auch hier und da korrigiert. Liebevollste Handarbeit, der er hochofrennt das Prädikat: „**Sehr gut!**“ verleiht.

Und dann - das ist die Krönung - sorgt Gott dafür, dass aus diesem Adam - dem Erdling - ein lebendiges Wesen wird: „**Gott blies ihm den „Atem des Lebens“ in die Nase!**“ Was bei uns so nüchtern Mund-zu-Mund- oder Mund-zu-Nase-Beatmung heißt, nennt die englische Sprache den „**Kiss of life**“. Das ist doch so viel schöner

und wahrer! Gott hat das geknetete und getöpferte Werkstück ins Leben geküsst. Der Mensch lebt, Sie, Du, ich, wir leben, weil Gott es will! Menschen, die atmen, die seinen Lebensatem in sich haben, sind gottgewollte Lebewesen! Und - sie haben was von seiner Art! Einfach göttlich. In jedem Alter! Was für eine Würde!

Ich erinnerte den Kirchentag Berlin: Als junge Frau saß ich in einem Hotel in der Vorstellungsrunde älterer, ehrwürdiger Bibelarbeiter. Jeder nannte seinen Namen und Titel. Beeindruckend! Was hatte ich schon vorzuweisen? Unter den neugierigen Blicken dieser Herren fügte ich - im jugendlichen Übermut - den Satz hinzu: „**Etwas Höheres als ein Kind Gottes kann man wohl nicht werden!**“ Heinrich Albertz, ehemaliger Berliner Bürgermeister, - bis dahin sah er aus, als schliefe er - hob kurz seinen Kopf und rief: „**Richtig!**“ und ließ seinen Kopf wieder fallen. Für mich unvergesslich!

- Wir dürfen die Erinnerung an unseren Ursprung nie vergessen! Wir sollten sie wie ein Basispaket für unsere Würde auf unserer ganzen Lebensreise mit uns tragen - oder wie eine Rose ins Knopfloch stecken - bis zu unserem letzten Schnaufer. Und nie vergessen: Meine Würde ist jenseits von Bildung, Besitz, Erfolg, Chic, Gesundheit und Falten! Also schauen wir immer wieder einmal staunend in den Spiegel - sagen uns ins Gesicht.

„Ja, die Zeit hat Dich verändert. Und wie! Aber... eins ändert sich nicht: Du bist wunderbar, weil du Sohn, weil du Tochter Gottes bist. ER ist mit Dir noch nicht fertig! ER behält Dich in seiner Handarbeit. Nimmt weg - das kann wehtun! Fügt hinzu - das ist kann sehr überraschend sein! So bringt ER Dich weiter in Form, damit Du seinem einzigartigen Sohn ähnlicher wirst!“

- Die kleine Hanna kam mit einem Down-Syndrom zur Welt. Ihre Eltern und ihre Schule halfen ihr dabei, sich zu einer starken Persönlichkeit zu entwickeln. Dennoch trug sie immer etwas mit sich, was sie störte: Ihren Schwerbehinderten-Ausweis. Als 17-Jährige erfand Hanna eine Klarsichthülle mit einem Schriftzug, der das „Schwerbehindert“ überdeckt. Jetzt ist dort zu lesen: „**Schwer in Ordnung!**“ Unser Bundespräsident verlieh ihr das Bundesverdienstkreuz für ihren Kampf um ihre Würde, und weil diese Hülle inzwischen in 9 Bundesländern hergestellt wird. Damit sind wir beim dritten Punkt:

3. Würde hat es immer mit gegenseitiger Würdigung zu tun!

- Etwas salopp hat jemand gereimt: „Ehret die Alten, eh sie erkalten!“ Zu diesem „Ehret“ gehört es doch unweigerlich, dass wir selbst etwas „zu Ehrendes“ vorweisen können. Wie soll z.B. die nachwachsende Generation uns ehren, d.h. würdigen können, wenn wir unser Alter verstecken oder ständig bejammern.

- Ach, **das Verstecken**: Unsere auf jung getrimmte Gesellschaft ist ja eifrigst bemüht, den Begriff „Alter“ verbal zu liften! Da gibt es nicht „die Alten“, sondern die Senioren, Best-Agers, Goldies, Second-life-people usw. Manche Badezimmer gleichen einer Reparaturwerkstatt. Auf allen möglichen Tiegeln steht „repair“! All das, um das Altern hinauszuzögern, zu vertuschen, oder gar zu locken, wie man es am Krückstock noch richtig krachen lassen kann. Mit Würdigung hat das nichts zu tun! Es macht eher lächerlich!

- Nun spüren wir in Zeiten der „Maskenpflicht“, wie wichtig es ist, uns ins Gesicht zu schauen! Nicht nur in die Augen, auch auf den Mund - wenn möglich - auch ins Herz! Da sehen wir, was Junge und Alte gemeinsam haben: **Wir wünschen und brauchen es, dass man uns sieht, uns wahrnimmt.** Wir brauchen Anerkennung, sonst ist es so, als wären wir gar nicht mehr da! Wie gut tut es uns, wenn wir es ab und zu hören: „Danke, dass Du für mich da bist. Du tust mir gut, ich fühl mich wohl in Deiner Nähe! Wie schön, dass es Dich gibt!“ Oder auch ein: „Das hast Du gut gemacht, toll, wie Du das geschafft hast!“

- Solche Sätze wirken wie ein Jungbrunnen! Wir sollten sie nicht schnell abwiegeln, sondern uns herzlich bedanken! Aber es geht nicht allein darum, dass ich mir etwas wünsche, vielleicht sogar auch fordere! Es geht darum, dass ich eine Pflicht habe. Eine Pflicht anderen gegenüber, und mir selbst gegenüber. Die sagt mir: **Wenn ich mir meiner eigenen Würde bewusst bin, kann und darf ich die Würde anderer Menschen nicht mehr verletzen!** Das wäre unter meiner Würde!

- Meine Würde zu schützen heißt auch, dass ich mich fragen muss: „Wie gütig gehe ich mit mir um? Wie gnädig bin ich mir gegenüber, wenn ich einen Fehler mache? Wenn meine Kräfte schwinden? Meine Grenzen spürbar werden! Wie stehts um meine eigene Wertschätzung? Es trägt nicht zu meiner Würde bei, wenn ich - um mich demütig zu zeigen, - von „meiner Wenigkeit“ rede, oder mich selbst als „altes Eisen bezeichne!“

„Hab acht auf Dich selbst!“, rät Paulus seinem jungen Mitstreiter. Und dieser weise Rat ist auch, oder gerade im Alter zu befolgen! Dem Alter, dem ja zu Recht nachgesagt wird, dass viel Menschenkenntnis, Weisheit, Freiheit und Lebenserfahrung gewachsen und gereift sind. Wunderbar, wenn dieser Reichtum im Alter ausstrahlt.

- Leider wissen wir zu genüge, dass es eine **negative Ausstrahlung** gibt. Die macht es oft jungen Menschen schwer, das Alter als eine ganz eigene und wertvolle Zeit des Lebens zu sehen und zu würdigen. „So, wie der/die Alte da, will ich nie werden!“ heißt es dann! **Ständiges Nörgeln, Jammern, Kritisieren, Starrsinn, Besserwisseri und Neid! Das sind richtiger Ausstrahlungskiller!** Eine Altenpflegerin erzählte:

„Am Schlechtesten kommen die mit dem Verlust ihres Jungseins zurecht, die nicht genießen wollten, als sie es gekonnt hätten, und die es jetzt wirklich nicht mehr können. Die schielen permanent auf die Teller ihrer Nachbarn. Die neiden auch denen noch ihr Schnitzel, wenn sie selbst nur noch püriertes Gemüse zu sich nehmen können!“

Was hilft gegen Verhärtung, Starrsinn, Bitterkeit und Besserwisseri? Ich empfehle **die wichtigste und wirksamste Beziehungspflege: Das Gebet!** Ich nehme jetzt Sätze aus einem Gebet von Theresa Avila zur Hilfe. Einer Frau, die Gott mit Altersweisheit und Humor gesegnet hat. Wer Ohren hat, erhält jetzt in kürzester Form und auf liebevollste Art lebenspraktische Impulse:

„Ach Herr, bewahre mich vor der Einbildung, bei jeder Gelegenheit und zu jedem Thema etwas sagen zu müssen.“

Erlöse mich von der großen Leidenschaft, die Angelegenheiten anderer ordnen zu wollen.

Bei meiner ungeheuren Ansammlung von Weisheit erscheint es mir sehr schade, sie nicht weiterzugeben. Aber Du verstehst - oh Herr - dass ich mir ein paar Freunde erhalten möchte.

- *Erhalte mich so liebenswert wie möglich! Ich möchte kein Heiliger sein, mit ihnen lebt es sich so schwer, aber ein alter Griesgram ist das Krönungswerk des Teufels.*

Lehre mich, an anderen Menschen unerwartete Talente zu entdecken und verleihe mir, oh Herr, die schöne Gabe, sie auch zu erwähnen.

Damit ist doch alles für den würdigenden Umgang miteinander erbeten, oder? Bis auf ein Thema, das im Kreis der Älteren prompt und anhaltend die Runde bestimmt. Auch darum, weil wir in einer Gesellschaft leben, in der Gesundheit und Fitness immer mehr zum Imperativ wird, zur Eintrittskarte in den Club vollwertiger Menschen.

- Offenherzig und nachahmenswert betet die Frau, die unter vielen Altersbeschwerden litt: ***„O Herr, Lehre mich schweigen über meine Krankheiten und Beschwerden. Sie nehmen zu - und die Lust, sie zu beschreiben, wächst von Jahr zu Jahr!“***

Einer Frauengruppe, die entdeckt hatten, dass sie zu viel miteinander jammern riet ich einmal: „Reden Sie die ersten 15 Minuten über alle Krankheiten und was Sie beschwert. Was raus muss, muss raus! Wer aber nach dieser Zeit damit weitermacht, zahlt 50 Cent in die Kasse!“ Sie schickten mir eine Mail: „Tolle Idee - und die Kasse ist immer voll!“ Bleiben wir noch beim Stichwort Gesundheit:

4. Würde, was kann ich für sie tun?

Ein schöner, weiser Satz rät: „Geh mit Deinem Körper so um, dass Deine Seele gerne darin wohnt!“ Und das beste Gesundheitsbuch für Leib und Seele fragt: **„Wisst ihr nicht, dass Euer Leib Tempel des Geistes Gottes ist?“** Das gilt auch dann - oder erst recht dann, wenn unsere Fassaden blättern und manches morsch wird. Ich werde uns jetzt nicht mit all den wohlbekanntem, wichtigen Empfehlungen für die „Gesundheit“ überschütten. Uns fehlt es wahrhaftig nicht am Wissen, eher am Tun! Hier eine Kurzfassung:

Älter ist er geworden, seit er die Politik verlassen hat. Aber er wirkt fit, schlank - und springt soeben für ein Interview auf´s Podium! Nein, der Mann macht nicht auf jung, obwohl er mit einer Frau verheiratet ist, die 40 Jahre jünger ist. 80 Jahre ist Franz Müntefering und reist noch durchs Land und stellt sein Buch vor: „Unterwegs! Älterwerden in dieser Zeit.“ Drei Ratschläge hat „Münste“, wie ihn die SPD nennt. Drei große „L“! an denen entlang er sein Alter lebt: **Laufen, Lernen, Lachen!** Andere - entdeckte ich - nennen 5 L´s: **Laufen, Lernen, Lachen, Lieben, Leichte Kost!**

Münste macht es gerne kurz und trocken. Und legt los: „**Laufen heißt** eben nicht nur rennen, sondern **sich bewegen und nochmals bewegen**. Zu Fuß, auf dem Rad, Hauptsache nicht faul auf dem Sofa rumliegen. Und **Lernen heißt: Interessiert** bleiben, **neugierig** bleiben, **nicht stehen bleiben**, sondern immer wieder **Fragen stellen**. **Ratschläge** aus eigenen Lebenserfahrungen geben, ... wenn man gefragt wird. **Und Lachen!** (Ich füge ein, was Wissenschaftler sagen: Lachen ist die beste Medizin für alle Organe. 20 Sekunden herzhaftes Lachen wirkt so belebend wie 3 Minuten kräftiges Rudern! Was für ein angenehmes Fitnessstraining für alle, die sich nicht mehr gut bewegen können!) „Klar doch!“ ruft Münste: „**Sich freuen am Leben, am Zusammensein mit Menschen, und nicht vereinsamen**. Und **Verantwortung** übernehmen als Teil der Gesellschaft, wo und wie auch immer! Dann wird man gut älter!“

- Auf die Frage, was er noch so für seine Gesundheit tut, sagt er: „Täglich Duschen und unter der kalten Dusche bis 100 zählen!“ „Aber wie halten Sie das aus?“ Er: „Sie glauben nicht, wie schnell man bis 100 zählen kann!“ Zur gesunden Ernährung rät er: „Radeln Sie lieber hin und wieder mit ihren Rädern in einer kleinen Gruppe zum gemeinsamen Essen, als sich das „Essen auf Rädern“ nach Hause kommen zu lassen!“ („so lange es noch geht“, fügt er gütig hinzu!)

- Ich erinnerte die Bemerkung eines 90-Jährigen. Als man mit ihm über gesunde Ernährung sprach, meinte der: „Ach bleiben Sie mir doch mit all dem Bio-Zeugs vom Hals, ich brauche **Konservierungsstoffe!**“

- Das sind doch diese Frischhaltestoffe! Ob er folgende Studie aus der Zeitschrift „Psychologie heute“ kannte? Untersuchungen, die in den USA durchgeführt wurden hätten gezeigt, dass **eine enge und positive Wechselwirkung zwischen dem Gottvertrauen und der Gesundheit** besteht. Wer an einen gütigen, gnädigen Gott glaube, lebt länger, bewältige Lebenskrisen leichter, sei weniger anfällig für Krankheiten und wird schneller wieder gesund! Sie erklären das so: „Wer glaubt führt kein Lotterleben, und Glaubensgemeinschaften bieten ein Sozialnetz, das oft sogar die Familie ersetzt oder ergänzt!“ Ein heilsamer Hinweis ist das. Denn: **So wenig, wie Gesundheit käuflich ist, so wenig lassen sich gute Beziehungen und Zufriedenheit bestellen oder gar kaufen!** Wir sollten darum gerade im Alter unsere Beziehungen sorgfältiger pflegen als unsere Haut! Wir haben dafür so viel Zeit und Gelegenheit wie nie zuvor! Ein Leben in guter, vertrauensvoller Beziehung

zu Gott und den Menschen, ist und bleibt das beste Pflegeprogramm für unsere Gesundheit! Dazu mehr im nächsten Punkt:

5. Würde belebt und bewegt!

An jedem Morgen sah man ihn, den alten Mann, zügig ausschreitend, - mit einer prall gefüllten Aktentasche an der Hand. „Rüstig, rüstig!“ grüßte man ihn, und „immer pünktlich wie die Kirchturmuh!“ Er dankte lächelnd. Wochen später fand man ihn, allein auf einer Bank. Tot! Neben ihm, seine Aktentasche, vollgestopft mit alten Zeitungen! Eine Tasche voll **Einsamkeit!**

Ob in den aktivsten Jahren oder in den älteren stilleren Jahren; ausnahmslos jeder Mensch kennt diese dunklen, gähnenden Löcher, die sich auftun: Beim Abschied von vertrauten Aufgaben (z.B. dem Berufsleben). Beim Abschied von den Kindern, um die jahrelang so Vieles kreiste. Am Schlimmsten beim „Abschied für immer“ von dem geliebten Menschen an der Seite. Diese Löcher sind so schnell durch nichts anderes zu füllen. Sie stürzen nicht nur in Trauer, sie können richtig bedrohlich sein!

Vielleicht wissen Sie aus eigener Erfahrung, nach welchem Stopfmaterial Sie greifen, um wieder ausgefüllt, geschäftig und erfüllt zu wirken. Denn: Wir haben wohl alle mit dem beunruhigenden Gefühl zu kämpfen, nicht mehr „bedeutend zu sein“, nicht mehr im richtigen Leben zu stehen. Es könnte ja auch auf andere nicht sehr anziehend und attraktiv wirken, wenn wir offen eingestehen: „Heute ist es einfach zu still um mich. Heute vermisse ich einen Menschen, der mir einfach mal zuhört, sich meine Freuden und Sorgen anhört. Heute täte es mir wirklich gut, wenn ein Mensch mich fragen würde: Wie fühlst du dich? Kann ich ein paar Schritte mit dir laufen? Kann ich etwas für dich tun?“

Nun ist ja Alleinsein und Einsamkeit nicht ein und dasselbe! Alleinsein kann so gut tun - und oft sogar richtig nötig sein. Aber... Einsamkeit tut weh! Wie sehr schmerzte und schmerzt es alte Menschen - und ebenso ihre Angehörigen - die wochenlang als Risiko- oder Hochrisikogruppe regelrecht weggesperrt wurden! Wie schmerzlich ist es, wenn die vielen vertrauten Treffpunkte in der Gemeinde und im CVJM schon so endlos lange wegen Corona ausfallen!

- Ein Altersforscher schrieb: **Einsamkeit ist der Krebs des Alters!** Ja, gibt's für diese Krankheit was Heilsames? Ich kann auch hier nur an einiges erinnern:

- Ich glaube, dass Jesus uns in manche einsame Stunde so etwas rein ruft wie: „Sich regen bringt Segen!“ Besonders, wenn wir uns nicht nur für uns selbst bewegen, sondern für andere Menschen laufen. Jesus könnte sagen: „Du, gerade Du weißt genau, was in Einsamkeit gut tun würde: Also tu es. Tu es jetzt für mich. Da gibt es ganz in deiner Nähe einen Menschen, für den möchte ich jetzt da sein: Durch dich!“

- Und was tut sich dann? Eine Türe tut sich auf. Und jemand sagt, als hätte ihn/sie „der Kiss of life“ berührt: „Gott sei Dank, dass du zu mir kommst. Woher weißt Du, dass mir gerade die Decke auf den Kopf fällt? Dich schickt der Himmel!“ Das tut der Himmel auch!

Ich habe unsere wunderbare Frau Luise, vor Augen. Sonntags schiebt sie - vom Alter gebeugt - und doch so würdevoll ihren Rolli vor sich her. Sie will keinen Gottesdienst verpassen. Ihr Gesicht bietet stets einen Landeplatz für ein Lächeln, wenn sie einzelne fragt, wie es ihnen geht. Sie ist empfänglich für Impulse des großen Trösters, den Jesus seinen Leuten versprochen hat. Wie sonst könnte sie wissen, was ein Mensch gerade braucht?

- Alle 14 Tage treffen sich bei ihr „Op der Deelee!“ die Älteren zum Bibelgespräch. Denn - was gut ist für das Herz, ist auch gut für den Kopf. So bleibt allen frisch im Gedächtnis, was Gott mit uns und dieser Welt - die aus den Fugen gerät, - für einen großen Heilsplan hat! **Das Wachstum im Glauben hört ja im Alter nicht auf.** Dazu gehört das gemeinsame Studieren großer Textzusammenhänge. Der rege Austausch vieler Erfahrungen belebt und gibt Zündstoff fürs Leben im Hier und Jetzt!

Übrigens Zündstoff: Paulus schrieb fürsorglich an seinen Mitstreiter: „**Entfache die Gnadengabe, die in Dir steckt!**“ D.h. doch: Ja, in dir steckt was! Etwas ganz Neues und Eigenes im Alter. Eine **Gnaden-Gabe Gottes**. Deine Aufgabe ist es, dieses „innere Feuer“ am Brennen zu halten. Ich sage mir selbst: Solange ich morgens noch weiß, wozu ich aufstehe, hüte ich das Feuer, das in mir brennt! Von Gott ins Herz gesenkt! Aber ohne mein „Ja gerne, lieber Gott!“ verkokelt es.

Unsere Gemeinden, der CVJM und nicht zuletzt unsere Gesellschaft wären ohne den engagierten Einsatz Ehrenamtlicher arm dran. Die sind oft 60 plus und älter. Ich würdige das jetzt bewusst und unverschämt: **Wir sind ein wichtiger Beitrag für das**

gemeinsame Leben! Erzählen Sie sich heute, wofür Ihr Herz brennt, und wo Sie Ihren Platz gefunden haben, der Sie herausfordert, ohne Sie zu überfordern. Auch der kleinste Einsatz tut ja nicht nur anderen, sondern auch uns selbst gut!

Dieser Abschnitt ist etwas länger geraten. Dennoch will ich ein „Ehrenamt“ nicht unterschlagen. Mir scheint, dass Gott **das Leben im Alter damit krönt, dass er sie würdigt, Großeltern zu sein.** Mein Mann und ich kriegen insofern davon etwas ab, weil uns einige Kinder als ihre Großeltern adoptiert haben. Ob Gott besonders Großvätern die Chance gibt, all das nachzuholen, was sie - aus welchen Gründen versäumt haben - oder viel lieber gelebt hätten. Jetzt ist die ersehnte Zeit da. Zeit zum Spielen, Vorlesen und Geschichten erzählen. Großeltern sein, das fällt wohl unter die Überschrift: **Mehr Kür als Pflicht!** Oder: **Alles können, aber nichts müssen!** Großeltern sind einfach da und haben freiwillig Bereitschaftsdienst um ihre Kinder zu entlasten. Und die Enkel erfahren: Neben unseren Eltern gibt es noch Oma und Opa, die uns bedingungslos lieben. Die viel wissen, und die wunderbar trösten und beraten können. Und wenn Großeltern auf die Frage: „Opa, Oma, warum betet ihr immer vor dem Essen?“ es schlicht erklären, dann lernen die Kinder, was Dankbarkeit heißt. Meine Oma - hat mir früher viel Geschichten vom großen Freund fürs Leben erzählt. Damit hat sie den Samen in mein Herz gesät, der Jahre später aufgegangen ist: Was auch immer geschieht, einen größeren Freund kann niemand zur Seite haben als den, der für uns gestorben ist!

6. Würde heißt mein eigenes Leben mit wachem Blick zu würdigen

Im Gegensatz zu unserer Vergangenheit, die immer größer wird, wird unsere irdische Zukunft ja immer kleiner. Das wir endliche Wesen sind, ist uns immer schon klar; aber dass **das Ende selbst- bedrohend oder erlösend - unausweichlich nahe rückt, ist eben doch eine besondere Herausforderung des Alters.**

- An meinem 70. Geburtstag habe ich sehr bewusst Psalm 90 nachgebetet: „**Unser Leben währet 70 Jahre** (oh, das bin ja ich!)“ und dann folgt doch dieser uns vertraute Weckruf, der uns oft am Ewigkeitssonntag erreicht: „**Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden!**“

- Was kann, was muss ich mehr denn je in meinem Alter lernen - dem ja lt. Statistik inzwischen bis zu 20 Jahren und mehr hinzugeschenkt werden? Diese Jahre will ich doch nicht einfach **irgendwie hinter mich bringen** - oder **nur absitzen.**

Klug ist, dass ich **mein Leben vor mich bringe**. Dass ich es **würdige**. Dass ich nicht ausweiche, sondern mir Vieles ruhig anschau: Was habe ich erlebt, an **Gutem** und an **Schwerem**? Unser Leben ist immer ein Mix aus Gutem und Schlechten! Also:

Wie kann ich Gott meinen Dank zeigen für all die Strecken, in denen er mich auf wunderbare Weise bewahrt und auf liebevollste Weise zurechtgewiesen und hindurchgeführt hat?

Aber es gibt auch den Schmerz über all das, was man dem Leben schuldig geblieben ist. All das Versäumte und die Verletzungen, die ich mir selbst und anderen zugefügt habe. Das anzuschauen und dazu zu stehen, gehört auch zu meiner Würde. Aber dann auch, dass ich frage:

Was gibt es, was ich in dieser „**Noch-Zeit-Phase**“ an Fehlern und Verschuldungen vielleicht noch selbst richten kann, indem ich mich versöhne, oder um Vergebung bitte?

Diese „**Noch-Zeit**“, ist eine von **Gott geschenkte Gnadenzeit**, die ich klug nutzen und genießen darf. All die Tage, die mir geschenkt sind, bis ich, mein Leben **vor Gott** bringen werde!

Noch kann ich nicht nur mein Leben - so gut es geht - entrümpeln - auch mein Haus mit all den Sachen, die sich da angesammelt haben, um es denen, die sich später drum kümmern müssen - nicht schwer zu machen.

Noch kann ich entscheiden, wie und wo ich meine letzten Tage verbringen werde - bevor andere für mich entscheiden müssen. Und bis dann?

7. Zur Würde gesellt sich die Bürde, immer und unausweichlich!

Welche Bürden werden sich zu meiner Würde gesellen? Ich weiß es nicht. Niemand weiß es. Es kann schwer werden, sehr schwer. Auch für Christen, kann sich in diesem letzten Augenblick das Gottvertrauen verdunkeln und mehr zu einer Frage, als zu einer strahlenden Gewissheit werden! Ich habe mich dabei ertappt, dass ich Gott zurief: „Könntest Du nicht wenigstens denen, die so brennend in Deinem Dienst gestanden haben, so ein schweres Sterben ersparen?“ Auch das bleibt ein Geheimnis!

Es liegt in der Natur des Alterns, dass die Kräfte nachlassen, dass sich nicht nur hier und dort ein paar „Zipperleins“, sondern schwere Beeinträchtigungen

einstellen. - Krankheiten verschwinden nicht mehr einfach so! Und die Todesnachrichten aus dem Freundeskreis mehren sich! Es kann die Zeit kommen, in der nichts anderes bleibt, als das mich andere tragen! Für mich und die mich pflegen wird sich dann die Frage nach der Würde viel schwerer stellen als je zuvor. Und dann?

- Als junge Christin wurde ich einmal ermahnt: „Du freust dich noch nicht genug auf den Himmel!“ Ich erinnere, dass ich beinahe trotzig, eher entschieden sagte: „Ich bin noch lange nicht soweit, dass ich dem Paulus nachsprechen könnte: Ich habe Lust abzuschneiden! Ich finde, solange man lebt, sollte man auch leben wollen! **Es ehrt doch Gott, wenn wir das Leben, dass er uns geschenkt hat, mit wachen Sinnen dankbar genießen**, uns über jeden Tag freuen, und es nicht so schnell wie möglich hinter uns bringen wollen!

- Am Donnerstag war ein befreundetes Ehepaar bei uns zu Gast. Beide Ärzte. Er Neurologe und Palliativmediziner. Ich fragte ihn: „Was hat Dich dazu bewegt, Dich als Arzt in der Sterbebegleitung einzusetzen!“ Er: „Aus meiner neurologischen Praxis weiß ich, wie Viele nicht mehr zu heilen sind und dass sie mit ihrer Bürde leben müssen! Ich kann nur ihr Leiden lindern und sie begleiten. Das trifft bei Sterbenden besonders zu. **Das erste, wenn ich zu Sterbenden komme ist, dass ich Ruhe in diese Stunde bringe.** Ich fange immer bei den Angehörigen an, und frage sie: „Sind Sie bereit, ihn/oder sie gehen zu lassen? Ein Ja - auch wenn es unbeschreiblich schwer ist - macht dem Sterbenden das Loslassen leichter! Danach bin ich dem Sterbenden nah. Dank unserer Medizin kann ich seine Schmerzen lindern und die Atmung erleichtern. Ich Sorge dafür, dass er zur Ruhe kommt!“ Wie ich diesen Arzt kenne, weiß er um Worte und Berührungen, die der schenkt, aus dessen Händen das Leben kommt und wieder geht!

Sie haben es vielleicht auch erlebt, dass ein Mensch, **durch vertraute Lieder, Psalmen und Gebete nach seiner Lebensreise** - wie kurz oder lang sie auch war, mit allem Schweren und Schönen - **zur letzten Ruhe kommt. Über manche Gesichter legt sich ein Strahlen.** Eine Würde! Weil sie bereits schauen, worin wir noch keinen Einblick haben: Angekommen! Im Haus des Vaters!

Ich schließe mit Karl Valentin: Der Münchener wurde gebeten, einen Fest-Wagen für einen großen Umzug zu gestalten. Der große Tag kam. Ein Wagen immer

prachtvoller als der andere. Am Ende des Zuges kam Valentin. Er zog eine Karre mit Gerümpel hinter sich her. Obendrauf ein Schild: „**Ich bin nicht fertig geworden!**“

Diese Glaubensheiterkeit, diese Gelassenheit wünsche ich uns allen in unserem jeweiligen Alter. Es ist nicht nur erlaubt, sondern auch würdevoll, zu unseren Grenzen zu stehen - und das auch deutlich zu sagen. Und wie schön! **Noch** - kann ich viel schaffen. Aber ich muss nicht alles schaffen! Ich muss nicht erst die Welt retten - das hat ein anderer getan! Wenn ich mal mein Leben „**vor Gott bringe**“ ziehe ich wohl auch so was wie eine Karre mit dem Schild hinter mir her: „**Ich bin nicht fertig geworden!**“ Aber was für ein Jubel: Ich muss das alles nicht richten. Gott wird´s richten. Er wird auf den zeigen, dem allein alle Würde gebührt! Der steht neben mir. Jesus ist für mich mit allem fertig geworden, was ich zu leben versäumt habe und schuldig geblieben bin.

Fulbert Steffensky schreibt: Am Ende sind wir, die wir sind - mit allen Wunden, mit aller Schuld, mit allem Gelingen. Gnade heißt: Ich muss kein Urteil über mich sprechen, weder ein Gutes noch ein verdammendes. Bis dahin gilt Gottes heiliges Versprechen: Jesaja 46: „**Ja, ich will euch tragen bis ins Alter und bis ihr grau werdet. Ich will es tun, ich will heben und tragen und erretten!**“